

MILAGRO DE MINDFULNESS, EL



THICH NHAT HANH

SINOPSIS

El milagro de mindfulness era al principio una larga carta. El monje budista Thich Nhat Hanh fundó, en la década de 1960, la Escuela de la Juventud para el Servicio Social ?establecida en el sur del Vietnam en 1974? como un resultado del ½budismo comprometido+. Dicha escuela atrajo a jóvenes comprometidos que ayudaban a reconstruir los pueblos bombardeados, enseñaban a los niños, establecían centros de atención médica y organizaban cooperativas agrícolas. Sin embargo, estos métodos de reconciliación fueron malinterpretados, por lo que Thich Nhat Hanh escribió esta carta desde su exilio en Francia para recordarles la disciplina esencial consistente en seguir la respiración para sustentar y mantener un estado consciente y sereno, incluso en medio de las circunstancias más difíciles. En esta bella y lúcida obra, el maestro zen Thich Nhat Hanh nos ofrece unas emotivas anécdotas y unos ejercicios prácticos para aprender el arte de mindfulness, que nos invita a estar despiertos y plenamente atentos. Nos recuerda que cada momento ?al lavar los platos, al ponernos al teléfono o al pelar una naranja? nos ofrece una oportunidad para conocernos con más profundidad y gozar de una mayor paz interior ...

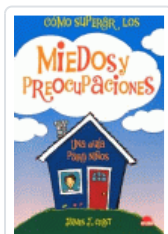


Editorial	EDICIONES ONIRO
Materia	MEDITACION
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788497544450
Status	Disponible
Encuadernación	Otros
Páginas	160
Tamaño	135x0x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	11,90€
Idioma	Español

Títulos relacionados



YOGA PARA
PEQUEÑOS
EXPLORADORES
ANGUITA, MARIA /
ORTEGA, JUDITH



COMO SUPERAR
LOS MIEDOS Y
PREOCUPACIONES
J. J. CRIST



QUE DICEN LOS
BEBES ANTES DE
EMPEZAR A
HABLAR
HOLINGER, PAUL C. /
DONER, KALIA



VIVIR CON UN
ADOLESCENTE -
ENTENDERTE CON
TU HIJO ES
POSIBLE
CERVANTES, SONIA